SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 1 BARAT

Oleh :
NABILA HUSNA SYAKHIRA
NIM. 202202081

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 1 BARAT

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
NABILA HUSNA SYAKHIRA
NIM. 202202081

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama : Nabila Husna Syakhira

NIM : 202202081

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 1 BARAT

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 05 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes	Karina Nur Ramadhanintyas, S.KM., M.Kes
NUPTK. 0357760661130183	NUPTK. 7945763664230242

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep

NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

Nama : Nabila Husna Syakhira

NIM : 202202081

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 1 BARAT

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 08 Februari 2026

Ketua : Mega Arianti Putri., S.Kep., Ns., M.Kep :.....
NUPTK. 9933767668237032

Penguji I : Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 0357760661130183

Penguji II : Karina Nur Ramadhanintyas, S.KM., M.Kes :.....
NUPTK. 7945763664230242

Mengesahkan,

S1 IKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

MOTTO

“Allah SWT tidak membebani hambanya melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)

“Masa depan adalah milik mereka yang percaya pada keindahan mimpi-mimpinya”

(Eleanor Roosevelt)

“Di balik setiap anak yang sukses, ada orang tua yang tak pernah berhenti mendoakan”

(Barack Obama)

“Apapun yang kamu lakukan, lakukanlah dengan sepenuh hati”

(Confucius)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis haturkan kepada kehadirat Allah SWT atas segala limpahan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat. Setiap huruf dalam karya ini lahir dari do'a, air mata dan harapan, maka dari itu dengan penuh cinta dan rasa terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya tercinta, Ayahanda Siswoyo dan Ibunda Anita Puspitasari, yang dalam diamnya selalu mendo'akan, yang dalam lelahnya selalu menguatkan, tiada kata yang mampu membalas semua pengorbanan kalian. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan Mama dan Papa.
2. Kakak dan adik kandung saya tersayang terima kasih selalu ada di setiap fase perjuanganku, serta menjadi alasan untuk terus tumbuh, belajar, dan tidak menyerah.
3. Sahabat saya, Dinda Kafita. Yang saya temui pada saat berjuang menyusun skripsi ini. Terima kasih sudah berkenan membantu dalam penyusunan skripsi ini dengan hati yang tulus disaat penulis dalam keadaan sulit, semoga segala hal baik selalu mengiringi perjalananmu kedepannya.
4. Sahabat-sahabatku tersayang Ananda Wita, Alfina Dwi, Juventia Veby yang telah hadir sejak awal perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih telah membersamai penulis disaat senang maupun susah, telah menemani setiap proses belajar, dan berjuang bersama hingga sampai pada titik ini. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, sebagaimana kita menjaga satu sama lain selama ini.

5. Temanku seperjuangan, Tiar Pramono. Terima kasih telah banyak membantu penulis dalam perjalanan menyusun skripsi ini, semoga dalam segala hal dan usahamu Allah SWT selalu memberimu kemudahan.
6. Dan tidak lupa, diriku sendiri, Nabila Husna Syakhira. Terima kasih sudah mampu melewati semuanya dengan baik, mampu bertahan dan berjuang sampai dititik ini, dan selalu berusaha memberikan yang terbaik. Untuk segala hal baik dan buruk yang akan kita temui kedepannya, mari kita tetap berbahagia, sukses dan sehat selalu.

Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih atas segala pertolongan Allah SWT serta doa'a dan motivasi dari banyak pihak. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk membalas segala do'a, dukungan, dan pengorbanan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian dengan keberkahan dan kebahagiaan.

Aamiin Yarabbal'alamin

Madiun, 04 Februari 2026



Nabila Husna Syakhaira
Nim 202202081

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabila Husna Syakhira

NIM : 202202081

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 1 BARAT

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 04 Februari 2026



Nabila Husna Syakhira

NIM. 202202081

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas Diri

Nama	: Nabila Husna Syakhira
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 10 Oktober 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jalan Pandu Rt.15/Rw.02, Desa Pandeyan, Kec. Maospati, Kab. Magetan, Jawa Timur
Email	: mabilahusna@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1.	2007-2009	: SDIT Al - Furqon
2.	2009-2015	: SDN Kraton 6 Maospati
3.	2015-2018	: SMPN 1 Maospati
4.	2018-2021	: SMAN 1 Barat
5.	2022- Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 1 BARAT

Nabila Husna Syakhira

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan keluhan fisik, perilaku, dan emosional yang dialami remaja putri sebelum menstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Premenstrual Syndrome* adalah pola makan yang tidak sehat. Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMAN 1 Barat di temukan 30% remaja putri kelas xi mengalami *Premenstrual Syndrome* gejala sedang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas xi di sekolah menengah atas.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif analitik korelasi menggunakan *cross sectional.* Pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi remaja putri di SMAN 1 Barat sebanyak 118 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 91 sampel dengan metode *Cluster Random Sampling.* Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*

Pola makan sebagian besar menunjukkan pola makan tidak sehat sejumlah 53 responden (58,2%). Sedangkan kejadian *Premenstrual Syndrome* sebagian besar dengan gejala sedang sejumlah 37 responden (40,7%). Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan uji statistik valid dan didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menujukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas xi di sman 1 barat.

Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Barat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi atau penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja, khususnya pentingnya pola makan sehat, serta dukungan sekolah dalam menyediakan makanan bergizi di kantin. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswi tentang *Premenstrual Syndrome* dan mendorong mereka menerapkan pola makan sehat, seperti makan teratur, menghindari makanan cepat saji, serta membatasi konsumsi minuman manis berlebihan.

Kata Kunci: Pola Makan, *Premenstrual Syndrome*, Remaja Putri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE INCIDENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME IN ELEVENTH-GRADEFEMALE STUDENTS AT SMAN 1 BARAT

Nabila Husna Syakhira

Premenstrual Syndrome (PMS) is a condition involving physical, behavioral, and emotional complaints experienced by adolescent girls before menstruation. One factor that influences Premenstrual Syndrome is an unhealthy eating pattern. Based on a preliminary study conducted at SMAN 1 Barat, it was found that 30% of 11th-grade female students experienced moderate Premenstrual Syndrome symptoms. The purpose of this study is to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of Premenstrual Syndrome among 11th-grade female students in senior high school.

The research design used in this study was a quantitative analytic correlation with a cross-sectional approach. Data were collected using questionnaires. The population of female students at SMAN 1 Barat was 118 students. The sample consisted of 91 respondents selected using the Cluster Random Sampling method. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.

The results showed that most respondents had unhealthy dietary patterns, with 53 respondents (58.2%). Meanwhile, the incidence of Premenstrual Syndrome was mostly categorized as moderate symptoms in 37 respondents (40.7%). Based on bivariate analysis using the Chi-Square test, the statistical test results showed a p-value = 0.000 < α = 0.05. This indicates that there is a significant relationship between dietary patterns and the incidence of Premenstrual Syndrome among eleventh-grade female students at SMAN 1 Barat.

There is a relationship between dietary patterns and the incidence of Premenstrual Syndrome among 11th-grade female students at SMAN 1 Barat. Therefore, education or counseling on adolescent reproductive health is needed, particularly regarding the importance of a healthy diet, along with support from the school in providing nutritious food in the school canteen. This study is expected to increase students' understanding of Premenstrual Syndrome and encourage them to adopt healthy eating habits, such as eating regularly, avoiding fast food, and limiting excessive consumption of sugary drinks.

Keywords: Dietary Patterns, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat " dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs Sudjianto, MM selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Barat Kabupaten Magetan yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan Ketua Dewan Penguji
4. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
5. Ibu Karina Nur Ramadhanintyas, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan apabila ada kritik dan saran dari semua pihak saya akan dengan senang hati menerimanya.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Aamin Yarabbal'alamin

Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Madiun, 04 Februari 2026



Nabila Husna Syakhira
NIM.202202081

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
MOTTO v
LEMBAR PERSEMBAHAN vi
HALAMAN PERNYATAAN viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ix
ABSTRAK x
ABSTRACT xi
KATA PENGANTAR xii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
DAFTAR SINGKATAN xix
DAFTAR ISTILAH xx
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Teoritis 5
1.4.2 Praktis 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Konsep Pola Makan 6
2.1.1 Pengertian Pola Makan 6
2.1.2 Pengertian Pola Makan Sehat 6
2.1.3 Pola Makan Tidak Sehat 8
2.1.4 Komponen Pola Makan 10
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan 13
2.1.6 Dasar Teori Penyusunan Kuisioner Pola Makan 17
2.1.7 Pengukuran Kuesioner Pola Makan 18
2.2 Konsep *Premenstrual Syndrome* 19
2.2.1 Pengertian *Premenstrual Syndrome* 19
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Premenstrual Syndrome* 19
2.2.3 Gejala dan akibat *Premenstrual Syndrome* 22
2.2.4 Klasifikasi *Premenstrual Syndrome* 23
2.2.5 Dasar Teori Penyusunan Kuisioner *Premenstrual Syndrome* 26
2.2.6 Pengukuran Kuesioner *Premenstrual Syndrome* 27
2.3 Konsep Remaja Putri 28
2.3.1 Pengertian Remaja Putri 28
2.3.2 Fase-fase Masa Remaja Putri 28

2.3.3 Penyebab Perubahan Selama Masa Remaja 30
2.3.4 Perkembangan Seksualitas Remaja Putri 31
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS 32
3.1 Kerangka Konseptual 32
3.2 Hipotesis 33
BAB IV METODE PENELITIAN 34
4.1 Desain Penelitian 34
4.2 Populasi dan Sampel 34
4.2.1 Populasi 34
4.2.2 Sampel 34
4.2.3 Teknik Sampling 35
4.3 Kerangka Kerja 37
4.4 Identifikasi Variabel 38
4.5 Definisi Operasional 38
4.6 Instrumen Penelitian 39
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian 41
4.7.1 Waktu Penelitian 41
4.7.2 Tempat Penelitian 41
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 41
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data 42
4.9.1 Pengolahan Data 42
4.9.2 Analisis Data 44
4.9.3 Etika Penelitian 46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 48
5.1 Hasil 48
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 48
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum 49
5.1.3 Penyajian Data Khusus 50
5.2 Pembahasan 53
5.2.1 Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat 53
5.2.2 Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat 56
5.2.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat 58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 62
6.1 Kesimpulan 62
6.2 Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN 67

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Teknik Pengambilan Sampel *Cluster Random Sampling* 37
Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat. 40
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik Responden Remaja Putri Kelas XI Berdasarkan Usia di SMAN 1 Barat pada Bulan Februari 2026. 50
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik Responden Remaja Putri Kelas XI Berdasarkan Kelas di SMAN 1 Barat pada Bulan Februari 2026 51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pola makan remaja putri kelas XI di SMAN 1 Barat pada bulan Februari 2026 51
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Parameter Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat 52
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMAN 1 Barat pada bulan Februari 2026 52
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Parameter Kejadian *Premenstrual Syndrome* Kelas XI di SMAN 1 Barat 53
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Tabulasi silang Pola Makan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMAN 1 Barat pada Bulan Februari..... 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat 33
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat. 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 69
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian 70
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian 71
Lampiran 4 Lembar Bimbingan 72
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden 73
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 74
Lampiran 7 Kuesioner Pola Makan 75
Lampiran 8 Kuesioner *Premenstrual Syndrome* 77
Lampiran 9 Lembar Tabulasi Karakteristik Responden 79
Lampiran 10 Lembar Tabulasi Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Barat 82
Lampiran 11 Lembar Tabulasi *Premenstrual Syndrome* Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 1 Barat 88
Lampiran 12 Hasil Uji SPSS 94
Lampiran 13 Dokumentasi 98

DAFTAR SINGKATAN

Arti Singkatan

PMS : *Premenstrual Syndrome*

LH : *Luteinizing Hormone*

WHO : *World Health Organization*

Kemenkes RI : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

SMAN : Sekolah Menengah Atas Negeri

DAFTAR ISTILAH

Junkfood	: Makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nilai gizi
Softdrink	: Minuman ringan berkarbonasi yang biasanya mengandung gula tinggi, pewarna, dan perisa buatan
Palpitasi	: Sensasi jantung berdebar lebih cepat, kuat, atau tidak teratur
Edema perifer	: Pembengkakan pada bagian tubuh tertentu akibat penumpukan cairan dijaringan perifer biasanya kaki atau tangan
Iritabilitas	: Keadaan mudah marah, mudah tersinggung
Ansietas	: Keadaan emosi tidak tenang berupa rasa cemas, khawatir, atau takut tanpa sebab yang jelas
Letargi	: Kondisi tubuh yang sangat lemas, tidak bertenaga
Penurunan libido	: Berkurangnya dorongan atau keinginan untuuk melakukan aktivitas seksual
Anxiety	: Keadaan merasa gelisah dan khawatir yang berlebihan
Hyperhydration	: Kondisi ketika tubuh mengalami kelebihan cairan
Craving	: Keinginan yang kuat dan mendesak untuk mengkonsumsi makanan atau minuman tertentu
Hipoglikemia	: Keadaan ketika kadar gula darah berada di bawah normal
Adolesensi	: Masa perkembangan antara masa kanak-kanak menuju dewasa
Oogenesis	: Proses pembentukan sel telur di dalam ovarium